



# ขอต้อนรับสู่ ช้างไดร์วิง เซ็นเตอร์

## การผจญภัยของคุณกับโลกใต้น้ำกับเรา ช้างไดร์วิง



1. ด้วยการสนใจลองดำน้ำหรือทบทวนทักษะการดำน้ำไปกับเรา คุณได้เข้าสู่ขั้นตอนแรกของการดำน้ำแล้ว
2. กรอกเอกสาร แบบฟอร์มที่จำเป็นก่อนดำน้ำ
3. สอนการดำน้ำ สาธิตการใช้, เรียนรู้การใช้อุปกรณ์, กฎเกณฑ์ด้านความปลอดภัย และโอกาสเรียนต่อไป โดยครูฝึก

### เปิดโอกาสให้สอบถาม หากมีข้อสงสัยใดๆ

4. ประสบการณ์ที่คุณจะไม่มีวันลืม กับการหายใจครั้งแรกใต้น้ำ!
5. ฝึกฝนทักษะการดำน้ำกับครู
6. สนุกเพลิดเพลิน, พร้อมกับสำรวจโลกใต้ทะเล

### ความดันมีผลกระทบต่อคุณอย่างไร

- น้ำมีน้ำหนักและสร้างแรงดันในน้ำ
- ความลึกที่เพิ่มขึ้น ความดันก็เพิ่มขึ้นตาม
- ความดันไม่มีผลกระทบต่อไตกับน้ำ แต่มีผลกระทบต่ออากาศ

มีน้ำอยู่ในร่างกายส่วนใหญ่...

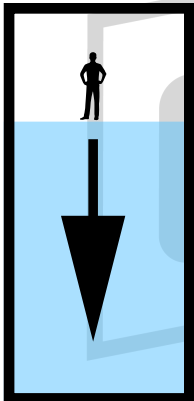
อย่างไรก็ตาม, ร่างกายคุณมีช่องอากาศที่ความลึกมีผลกระทบ จากรูปด้านล่าง:

- ลูกโป่งที่เติมน้ำจะมีขนาดเท่าเดิมเมื่อลงไปลึกกว่า
- ลูกโป่งที่เติมอากาศจะมีขนาดลดลง ถูกบีบด้วยความดัน

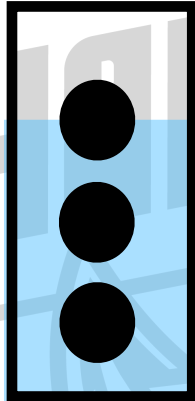
ความลึกที่เพิ่ม=

ลูกโป่งที่เติมน้ำ=

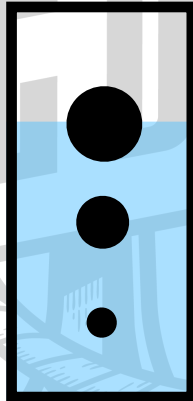
ลูกโป่งที่เติมอากาศ=



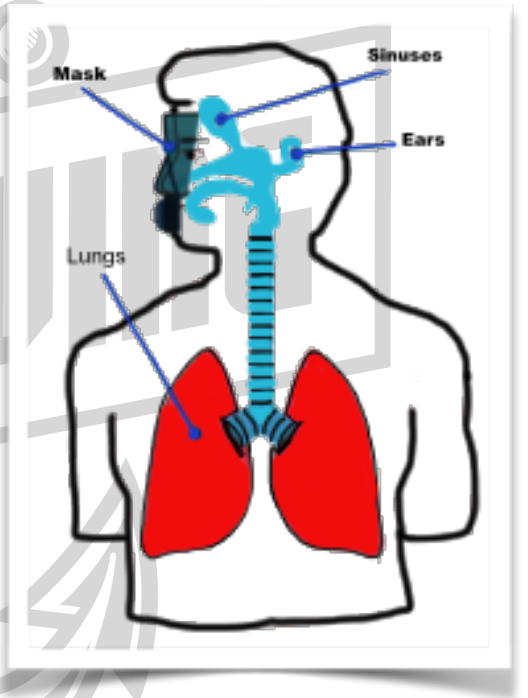
ความดันเพิ่ม



ที่ความลึก,ขนาดเท่าเดิม



ที่ความลึก,ขนาดลดลง



### ปรับสมดุลช่องอากาศของคุณ

ความดันที่สูงขึ้น จะบีบช่องอากาศที่ไม่ได้ปรับสมดุล:

จะเกิดอาการเจ็บ ในช่องอากาศที่ไม่ได้ปรับสมดุล และนำไปสู่อาการบาดเจ็บ

เมื่อลงสู่ความลึก, เติมน้ำในช่องอากาศเพื่อปรับสมดุล

สามารถทำได้ง่ายๆ เพราะช่องอากาศนี้อยู่กับตัวคุณ คือ หู, โพรงจมูก, หน้ากากดำน้ำ และ ปอด

การปรับสมดุลในหู และโพรงจมูก ระหว่างลงสู่ความลึก:

- เป่าลมออกทางจมุกเบาๆ ในขณะที่บีบจมุกไว้
- ปรับสมดุล บ่อยๆ ทุกๆ หนึ่งเมตร
- หูและโพรงจมูกของคุณต้องไม่ตัน ไม่มีอาการคัดจมุก
- ปรับสมดุลก่อนที่จะเจ็บ
- ห้ามดำน้ำ ถ้าเป็นหวัด คัดจมุก

**หยุดลงลึก - เมื่อรู้สึกไม่สบาย**

- ส่งสัญญาณบอกครูฝึก

- ซีไปท์หู ; ถ้าเป็นทีหู หรือจุดที่ไม่สบาย
  - ชั้นกลับที่ตีน ประมาณหนึ่งเมตร
- พยายามปรับสมดุลเบาๆ อีกครั้ง

**การปรับสมดุลในหน้ากอก ระหว่างลงสู่ความลึก:**

- หายใจออกเบาๆทางจมูก เข้าไปในหน้ากอก
  - ขณะที่ขึ้นสู่ที่ตื้น, อากาศในช่องอากาศจะขยายตัวและออกจากช่องอากาศเอง โดยคุณไม่ต้องทำอะไร
- ปอดคืออวัยวะสำคัญ เป็นช่องอากาศที่ต้องปรับสมดุล ในขณะที่คุณขึ้น-ลง สู่ความลึก:

**!!หายใจอย่างต่อเนื่อง ห้ามกลั้นหายใจ โดยเด็ดขาด!!**

- การกลั้นหายใจจะเก็บอากาศไว้ในปอด
- อากาศที่กลั้นไว้ จะขยายตัวเมื่อคุณขึ้นสู่ที่ตื้น
- ความล้มเหลวในการหายใจอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ปอดขยายเกินขนาด (ปอดฉีก) และทำให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง หรือ อันตรายถึงชีวิต
- การป้องกันที่ง่ายๆ คือ หายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่อง, **ห้ามกลั้นหายใจ**
- ปฏิบัติอย่างช้าๆ โดยเฉพาะเวลาขึ้นสู่ด้านบน

**สัญญาณมือ & อุปกรณ์ดำน้ำ**

- ครูฝึกจะอธิบายเกี่ยวกับสัญญาณมือที่ใช้
- อธิบายการใช้อุปกรณ์ดำน้ำที่คุณจะใช้ระหว่างการเดินทางนี้ ช่วยเหลือในการใส่อุปกรณ์ ตรวจสอบความปลอดภัย

**การใช้ BCD :**

**เพื่อลอยตัวอยู่บนผิวน้ำ:**

- กดปุ่มเติมลม เพื่อเติมลมเข้า BCD เมื่ออยู่บนผิวน้ำ
- เมื่อลงสู่ความลึก:**
- ยกสายขึ้นสูง แล้วกดปุ่มปล่อยลมเพื่อปล่อยลมออก
  - ลงสู่ความลึก เมื่อครบออกและลงกับครูเท่านั้น
- ได้น้ำ; ครูผู้ดูแลจะช่วยปรับการลอยตัวให้กับคุณ

## ทักษะที่จะได้ฝึก:

### ฝึกเคลียร์น้ำออกจากเรกกูเลเตอร์:

- ถอดเรกกูเลเตอร์ออกด้วยมือขวา และถือไว้
- เป่าฟองอากาศเล็กๆออกจากปาก (คุณไม่สามารถหายใจเข้าได้, ดังนั้นคุณจึงต้องหายใจออก เพื่อเป็นการไม่กลั้นหายใจ)
- นำเรกกูเลเตอร์กลับเข้าปาก
- หายใจออก(เป่า) หรือกดปุ่มที่เรกกูเลเตอร์ เพื่อไล่น้ำออก
- หายใจเข้าอีกครั้ง อย่างระมัดระวัง

### ฝึกการนำเรกกูเลเตอร์กลับมาได้น้ำ:

- ถอดเรกกูเลเตอร์ออกแล้วปล่อยให้ห้อยจมน้ำทางด้านข้างลำตัว
  - เป่าฟองอากาศเล็กๆออกจากปาก (คุณไม่สามารถหายใจเข้าได้, ดังนั้นคุณจึงต้องหายใจออก เพื่อเป็นการไม่กลั้นหายใจ)
  - เอียงตัวไปทางขวา
  - ใช้มือขวาวาดลงข้างลำตัว ไปจนถึงถึงอากาศ
  - วาดแขนออกนอกลำตัว
  - จะเจอกับสายเรกกูเลเตอร์ที่ใหญ่ แล้วหยิบตัวเรกกูเลเตอร์ขึ้นมา
  - นำเรกกูเลเตอร์กลับเข้าปาก
  - หายใจออก(เป่า) หรือกดปุ่มที่เรกกูเลเตอร์ เพื่อไล่น้ำออก
  - หายใจเข้าอีกครั้ง อย่างระมัดระวัง
- คุณสามารถใช้วิธีการเดียวกันได้เมื่ออยู่บนผิวน้ำ

### เคลียร์น้ำออกจากหน้ากากดำน้ำ

- ค่อยๆเปิดหน้ากัก เพื่อเติมน้ำ เข้าข้างใน
- ให้น้ำอยู่ในระดับต่ำกว่าสายตา
- จับที่ด้านบนของหน้ากัก กด ให้กระชับกับหน้า
- เยกหน้าขึ้นเล็กน้อย
- หายใจออกทางจมูกช้าๆ จนกว่าน้ำจะหมด
- ถ้าออกยังไม่หมด, หายใจเข้าทางปาก และหายใจออกทางจมูกช้าอีกครั้ง
- หลังจากนั้นหายใจตามปกติ

### การใช้ตีนกบสำหรับการว่ายน้ำ

- เก็บแขนไว้ข้างลำตัว
- ยึดขาไปด้านหลัง และ ทำลำตัวตรง
- เตะขาช้าๆ เคลื่อนไหวจากสะโพก โดยงอเข่าเล็กน้อย
- เคลื่อนที่อย่างช้าๆ ไปเรื่อยๆ
- อยู่ไม่ห่างจากครุฝึก

### ตรวจสอบอากาศคงเหลือ

- เกจวัดอากาศ (submersible pressure gauge - SPG) โดยทั่วไปจะอยู่ทางด้านซ้าย
- ตรวจสอบบ่อยๆ
- ครุฝึกจะถามอากาศของคุณสม่ำเสมอ
- แจ้งครุฝึกเมื่ออากาศเหลือน้อย ใกล้เคียงเตือนสีแดง (ถึงเวลากลับขึ้นด้านบน)



### เมื่อถึงเวลาขึ้น:

- ครุฝึกจะส่งสัญญาณขึ้น
- อยู่ไม่ห่างจากครุฝึก
- หายใจตามปกติ อย่างต่อเนื่อง - ห้ามกลั้นหายใจ
- ว่ายน้ำขึ้นช้าๆ ไม่เร็วกว่าครุฝึก
- มองขึ้นด้านบน ดูด้านบน
- ครุฝึกจะช่วยปรับการลอยตัว
- เมื่อกลับมาด้านบนแล้ว เติมน้ำเข้า BCD เพื่อลอยตัว
- ลอยตัวพัก และฟังคำแนะนำของครุฝึก



หลังจากกิจกรรมการดำน้ำ, ถ้าจะเดินทาง โดยเครื่องบิน คุณควรหยุดอย่างน้อย 12 ชั่วโมงก่อนขึ้นเครื่อง หรือ  
ขับรถขึ้นระดับความสูง ถ้าคุณดำน้ำมากกว่าหนึ่งครั้ง ในหนึ่งวัน หรือ มากกว่าหนึ่งวัน คุณควรอย่างน้อย 18  
ชั่วโมง

### ทบทวนความรู้

ทำเครื่องหมายถูก ในช่อง เพื่อตอบคำถามดังต่อไปนี้:	<input type="checkbox"/> ถูก:	<input type="checkbox"/> ผิด:
หลังจากผ่านการฝึกดำน้ำนี้, ฉันสามารถดำน้ำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีครูฝึกพาไปได้		
ในการปรับสมดุล ในช่องอากาศหูและโพรงจมูกระหว่างลงสู่ความลึก, ฉันจำเป็นต้อง เป่าลมออกทางจมูกเบาๆ ใน ขณะที่บีบจมูก		
ปรับสมดุลช่องอากาศทุกๆ เมตร ที่ลงสู่ความลึก		
ถ้ามีความรู้สึกเจ็บ ในหู หรือ โพรงจมูก ระหว่างที่ลงสู่ความลึก ฉันควรที่จะลงไป		
ได้น้ำ, ฉันควรหายใจช้าๆ, ลึกๆ, ต่อเนื่อง และ ไม่กลั้นหายใจ		
ฉันควรเติมลมเข้า BCD เพื่อลอยตัวบนผิวน้ำ		
เกจวัดอากาศใช้เพื่อดูอากาศในถังอากาศ และ ฉันต้องตรวจดูอย่างสม่ำเสมอ, และทุกเมื่อที่ครูฝึกถาม		
ฉันไม่ควรสัมผัส, แหย่ หรือ ก่อววน ระบบนิเวศ, สัตว์ได้น้ำ เนื่องด้วยอาจจะเป็นการทำอันตรายกับสัตว์ หรือ กับฉัน เอง		
ฉันควรจะอยู่ไม่ห่างจากครูฝึกระหว่างการดำน้ำนี้ และส่งสัญญาณบอกกับครูฝึกถ้าเกิดมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น		
คำชี้แจงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม; ข้าพเจ้าได้รับการอธิบาย คำถามใด ๆ ที่อาจตอบไม่ถูกต้อง และเข้าใจแล้ว ข้าพเจ้ารับทราบและยอมรับว่า การปฏิบัติ เหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความปลอดภัยและความสะดวกสบายของข้าพเจ้า ในระหว่างกิจกรรมประสบการณ์ดำน้ำ		
ลายเซ็นของผู้เข้าร่วม. วันที่ (วัน/เดือน/ปี)		